



**PERBEDAAN HASIL LATIHAN NAIK TURUN  
BANGKU SATU TRAP DAN DUA TRAP TERHADAP  
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
PADA SISWA KELAS V PUTERA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER ATLETIK SDN 1 DAN 2  
KLAREYAN PETARUKAN PEMALANG TAHUN  
PELAJARAN 2008 / 2009**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh :**

**Wahidun  
6101907099**

**PERPUSTAKAAN  
UNNES**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2009**

## SARI

**Wahidun, 2009, Perbedaan Hasil Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Dua Trap Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008 / 2009.**

Penelitian ini berjudul “Perbedaan Hasil Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Dua Trap Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008/2009”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil antara latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler Atletik SD Negeri 1 dan 2 Klareyan Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008/2009.

Metode Penelitian ini adalah Penelitian eksperimen, Populasi yang digunakan adalah Siswa Kelas V Putera Peserta Ekstrakurikuler SD Negeri 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008/2009 yang berjumlah 40 Siswa. Penentuan Sampel dengan menggunakan Total *Sampling* atau menggunakan keseluruhan jumlah populasi yaitu sejumlah 40 siswa. Pembagian kelompok ditentukan dengan jalan *matched by subject*, yang dalam pelaksanaan latihan kelompok Eksperimen 1 melakukan latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Kelompok Eksperimen 2 melakukan latihan Naik Turun Bangku Dua Trap dan variabel terikatnya adalah lompat jauh.

Data Penelitian analisa dengan uji statistik t-tes dengan taraf signifikansi sebesar 5% dan derajat kebebasan 19. Diperoleh hasil t-hitung = 8,734 > t-tabel 2,093. Selanjutnya berdasarkan perbedaan tes lompat jauh di peroleh mean kelompok eksperimen 2 sebesar 3,38 > dari mean yang diperoleh oleh kelompok eksperimen 1 sebesar 3,22.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa 1) Ada perbedaan yang signifikan antara Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Dua Trap terhadap kemampuan hasil lompat jauh gaya Jongkok pada siswa kelas V Putera peserta Ekstrakurikuler Atletik SDN 1 dan 2 Klareyan, Petarukan, Pemalang Tahun Pelajaran 2008 / 2009. 2) Latihan Naik Turun Bangku Dua Trap lebih baik dari pada Latihan Naik Turun Naik Bangku satu Trap dalam meningkatkan hasil lompat jauh.

Sebagai saran guru-guru Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD) dalam melatih dan membina siswanya pada cabang-cabang olahraga lompat jauh dapat menggunakan metode latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Naik Turun Bangku Dua Trap. Hal ini terbukti Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap dan Dua Trap dapat meningkatkan hasil lompat jauh. Diharapkan pada penelitian lebih lanjut dengan vatiabel yang berbeda dan lebih rinci sehingga akan di dapat informasi yang lebih lengkap guna meningkatkan prestasi lompat jauh.